

食品表示基準における栄養成分表示

～消費者に販売されるあらかじめ容器包装に入れられた、
加工食品・添加物の栄養成分表示が義務づけられています～



表示方法には決まりがあります。

正しく表示できているか、基本内容を確認してください！

*例外など詳しくは栄養成分表示のためのガイドラインをご覧ください。

- 容器包装を開かないでも容易に見える場所に、わかりやすく記載されていますか
- 文字の大きさは原則8ポイント以上の活字で記載されていますか
*ただし、表示可能面積が150cm²以下は5.5ポイント以上の活字でもよい
- 栄養成分表示と記載されていますか **ポイント①**
- 販売される食品の100g、100mlまたは1包装当たり等、1単位の量が記載されていますか
*1食分である場合は、1食分の量を併記する **ポイント②**
- 義務表示の栄養成分および熱量は記載されていますか **ポイント③**
*熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量をこの順番に記載する
- 栄養成分や熱量の単位や桁数は正しいですか **ポイント④**
*義務表示の最小表示の位は食塩相当量は小数第1位、それ以外は1の位です

表示方法について(1)義務表示の場合、(2)推奨表示、任意表示を含めた場合

(1)義務表示の栄養成分及び熱量の表示方法

栄養成分表示	
食品単位当たり	ポイント①
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

ポイント② (食品単位当たり)
ポイント③ (たんぱく質)
ポイント④ (食塩相当量)

(2)推奨表示、任意表示を含めた表示方法

栄養成分表示	
食品単位当たり	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
- 飽和脂肪酸	g
- n - 3系脂肪酸	g
- n - 6系脂肪酸	g
コレステロール	mg
炭水化物	g
- 糖質	g
- 糖類	g
- 食物繊維	g
食塩相当量	g
上記以外の栄養成分	

*上記以外の栄養成分はガイドラインで確認

<表示する数値の設定方法>

①分析により値を得る方法

値の設定に用いる分析方法は、食品表示基準に規定される場合を除き、特段の定めはありません。栄養強調表示(低カロリー・減塩など)をする場合は分析方法が定められています。

②計算等により値を得る方法

- ・データベース(日本食品標準成分表)等の値を用いる方法
- ・データベースから得られた個々の原材料の値を計算をして表示値を求めることも可能です。

*表示された値が、定められた分析方法によって得られた値と一致しない可能性がある場合、「推定値」「この表示値は、**目安です。**」のいずれかを含む文言を栄養成分表示の近接した場所に表示します。

<表示を推奨される栄養成分>

飽和脂肪酸、食物繊維

<表示できる栄養成分>

糖類、糖質、コレステロール、ビタミン・ミネラル類

よくある質問「小規模事業者は栄養成分表示を省略できますか。」

以下は、消費者庁のリーフレット抜粋です。(消費者庁ウェブサイトにあります)

一般用加工食品を製造、加工、輸入、販売される



食品関連事業者の皆様

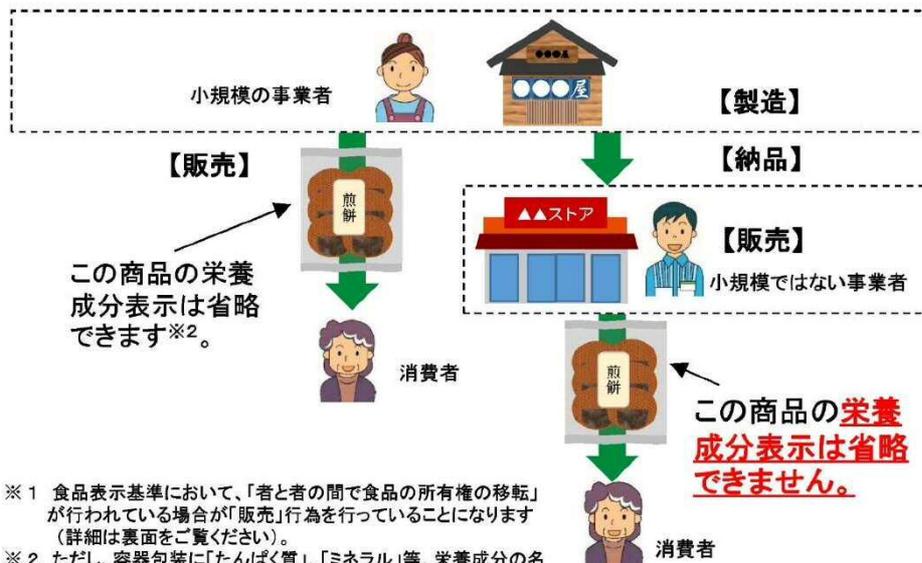
正しく理解していますか？

小規模の事業者における栄養成分表示の省略

- 小規模の事業者が販売する※¹食品は、栄養成分表示を省略することができます※²。
- ただし、小規模の事業者が製造した食品でも、スーパー等販売する事業者が小規模ではない場合、その食品を販売するときには栄養成分表示が必要です。
- この場合、必ずしも製造者(小規模の事業者)が栄養成分表示をする必要はなく、販売する者(スーパー等小規模ではない事業者)が表示をしても構いません。

ここでいう小規模の事業者とは、下記のいずれかに該当する場合です。

- ・ 消費税法において消費税を納める義務が免除される事業者
- ・ 中小企業基本法に規定する小規模企業者※³



- ※¹ 食品表示基準において、「者と者との間で食品の所有権の移転」が行われている場合が「販売」行為を行っていることとなります(詳細は裏面をご覧ください)。
- ※² ただし、容器包装に「たんぱく質」、「ミネラル」等、栄養成分の名称や総称等、栄養成分に関する表示をしている場合は栄養成分表示を省略できません。
- ※³ おおむね常時使用する従業員の数が20人(商業又はサービス業に属する事業を主たる事業として営む者については5人)以下の事業者。

食品の栄養成分表示をするための詳細については、消費者庁のウェブサイトをご確認ください。

消費者庁 栄養成分表示



検索

【事業者の方向け】栄養成分表示を表示される方へ

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/business/

(内容) ・栄養成分表示を表示するには【初めての方はこちら】

・食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン

＜事業者向け＞食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン 第3版(令和2年7月)

・関連情報

【栄養成分表示に関する問い合わせ及び相談窓口】

東大阪市保健所 健康づくり課 電話:072-960-3802

中保健センター 電話:072-965-6411

東保健センター 電話:072-982-2603

西保健センター 電話:06-6788-0085